Grátisz SZUPERINFÓ

XXIII. évfolyam, 34. szám | BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP | 2019. október 18., péntek

A vártnál jóval kelendőbbek a nagycsaládos autók

Népszerűek a családok támogatásai országszerte

A gyermeket váró párok és a nagycsaládosok is számos kedvezményt vehetnek igénybe, akár lakásvásárlásról, akár autóvásárlásról legyen szó. Az egyik legnépszerűbb támogatási forma a családi otthonteremtési kedvezmény (csok), amit augusztus végéig 114 ezer család igényelt. Az újépítésű lakások és házak esetében tíz építkezésből kilenchez, míg a használt lakásoknál minden hatodik vásárláshoz vesznek igénybe csokot. Júliusban kibővítették a támogatás feltételeit, bevezették a falusi csokot, ami szintén egyre népszerűbb, bár még mindig kevés bank forgalmazza. A program keretében használt lakás vásárlására és felújítására akár tízmillió forintot is kaphat egy család, ha az ingatlant a 2486 meghatározott kistelepülés valamelyikén vásárolja meg.


Sokan élnek a támogatással

A babaváró hitel iránt is nagy az érdeklődés a pénzintézeteknél, a támogatások közel felét lakásvásárlásra igénylik a párok. Az ügyletek közel kétharmada az ingatlanpiacra és a lakásállományra van erőteljes hatással, illetve sokan meglévő hitelüket elő- vagy végtörlesztik a pénzből. A babaváró hitel keretében a házaspárok maximum tízmillió forint kamatmentes, szabad felhasználású kölcsönt igényelhetnek a bankfiókokban.

Szintén népszerű a nagycsaládosok autóvásárlási támogatása, amit az is jelez, hogy a vártnál jóval többen igénylik. Eredetileg úgy számoltak, hogy egy év alatt körülbelül tízezer család fogja igényelni a támogatást, de már több mint 14 ezren jelentkeztek. A program lényege, hogy a három vagy több gyermeket nevelő családok 2,5 millió forintos segítséget igényelhetnek legalább hétüléses új autó vásárlásához, a gépkocsi árának maximum ötven százalékának erejéig.

A következő évben tovább bővül a családtámogatási rendszer többek között a nagyszülői gyeddel, illetve a négygyermekes anyák szja-mentességével.

Világrekord méretű pécsi gyermekkar énekel a nemzetközi békenap alkalmából

„Szalonnás” partival ünnepelnek 23-án

Népzene hegedűvel, trombitával, musicalek a legjobb hazai énekesekkel, és ByeAlex szerzői estje – ilyen színes lesz az elkövetkező hét könnyűzenei kínálata.

Pál István „Szalonna” és bandája ünnepi koncerttel várja a pécsieket október 23-án 19 órakor a Kodály Központban. A részvétel ingyenes, jegyek átvehetők a ZsÖK Nkft. jegypénztáraiban (Kodály Központ, Zsolnay Negyed, KultURÁN, Művészetek és Irodalom Háza), az előadásban pedig felcsendülnek a Kárpát-medence leggyönyörűbb népzenéi. Az együttes rendszeres résztvevője Magyarország legnagyobb fesztiváljainak, emellett játszott többek között Venezuelában, Indiában, Görögországban, Angliában, Ukrajnában, Mexikóban és az Egyesült Államokban is az utóbbi években, olyan előadók ismert művészek társaságában, mint például az Oscar-díjas Jeremy Irons, Vásáry Tamás zongoraművész, és a Grammy-díjas népdalénekes, Sebestyén Márta..

Egy nappal később 24-én 19 órakor musical sztárok érkeznek a Kodály Központba. Legendás előadásokat idéznek meg neves hazai sztárok, Janza Kata és Dolhai Attila, valamint Gubik Petra és Kocsis Dénes, s mindezt élő zenekaros kísérettel.

Két nappal később szintén a koncertközpontban a Boban Markovics Orkestar lesz a vendég. Október 26-án 15 órakor Básits Brankával közösen lép fel a délvidéki fúvós banda. A Kodály Központban zajlik egy érdekes világrekord kísérlet is jövő hétfőn, Gyermekhangok a Békéért címmel az ENSZ nemzetközi békenapja tiszteletére. Az alkalomra rekord méretű gyermekkórust verbuválnak. A gyerekek a dalokat egy svájci kamarazenekar – Mountain Silence együttes – kíséretében adják elő s eddig 21 pécsi és Pécs környéki iskola jelentkezett 827 gyerekkel.

A színes koncertkínálat kilép a koncertközpontból, október 25-én 19 órakor az E78-ban ByeAlex Cselló és zongora címmel szerzői estjel jelentkezik Demkó Mátyás klasszikus zongoraművész és Friderikusz Péter csellista kíséretében.



Pál István „Szalonna” vidám zenekarával lép fel

PROGRAMAJÁNLÓ

OKTÓBER 19., SZOMBAT

Bikal (Élménybirtok): Irány a középkor! Ügyes kezű kézművesek, szórakoztató színházi előadások, hős lovagok és középkori kalandok várják az egész családot! (10.00).

Bóbita Bábszínház (Felsővámház u. 50.): Tipegő – Topogó, csecsemőszínházi előadás. Csecsemőszínházi előadás, cirógatás, tapsolás, csörgő-börgő játék 0–3 éveseknek.A kicsik számára a világ egy nagy, színes, ismeretlen birodalom, ahol számtalan felfedeznivaló várja őket. (10.00).

Pécs Plaza: Születésnap. Tartsatok velünk és ünnepeljük együtt Bevásárlóközpontunk 20. születésnapját! Színes, szórakoztató programmal várunk! 15.00–18.00 óra között arcfestés, lufihajtogatás, kézműves foglalkozások Lubo Bohóccal és Barátaival, 15.00 órakor Ribizli Bohóc előadását nézhetitek meg, 16.00 órakor és 17.30 órakor Criss Raven bűvész showja varázsolja el a közönséget. A bűvész nálunk tölti az egész délutánt és amikor épp nem a színpadon varázsol, a Plazát járva kápráztatja majd el close-up produkcióival a vásárlókat, látogatókat, 16.30 órakor a Hangoló Zenés Gyerekszínház előadására várjuk a gyerekeket, és persze szüleiket :-),
18.00 órakor divatbemutatóval várunk, melynek háziasszonya Kocsis Korinna szépségkirálynő, a Tündérszépek szépségverseny arca és háziasszonya,
18.30 órakor szülinapi sztárvendégünk, a Vivat Bacchus koncerjére várunk mindenkit sok szeretettel, akik egy meglepetés vendéget is hoznak magukkal :-)

OKTÓBER 20., VASÁRNAP

Zsolnay Kulturális Negyed (Zsolnay Látványmanufaktúra): Az eozin nyomában. Ismerje meg élőben, hogyan készülnek a híres eozintermékek a Zsolnay Látványmanufaktúrában, és tekintse meg az Apostolos terem különleges kerámiaképeit idegenvezetőnk segítségével! A Zsolnay Látványmanufaktúrában egy üvegfalon át megismerheti a nagy múltú Zsolnay Porcelánmanufaktúra gyártási folyamatait. A porcelánkészítés két legfontosabb fázisába, a nyersgyártás és a festészet rejtelmeibe engednek betekintést a gyár dolgozói. A gyártás további mozzanatait, az eozin egy-egy titkát idegenvezetőnktől ismerhetik meg. Időpontok: októberben minden szombaton és vasárnap 14.30. Időtartam: kb. 30-40 perc. Indulás: Zsolnay Infopont & Shop (Kézműves Boltok Utcája)

Zsolnay Kulturális Negyed (Planetárium): Kalandozás a csillagos égbolton. A legszínesebb planetáriumi bemutatók egyike. A digitárium segítségével egy pontos égboltképet kap a látogató, melyet derült idő esetén a valóságban otthon is megfigyelhet. A szabad szemmel látható égbolt változásait, a Hold mozgását, a bolygók lassú elmozdulását és a csillagképeket sorakoztatja fel a bemutató.
Planetáriumi előadás 8 éves kortól bármely korosztálynak, 50 perc (16.00).

OKTÓBER 21., HÉTFŐ

Kodály Központ (Breuer Marcell sétány 4.): Gyermekhangok a Békéért.
Az ENSZ nemzetközi békenapja tiszteletére világrekordot felállítását tűzte célul az Egységszív Alapítvány: az alkalomra verbuvált rekord méretű gyermekkórus békedalokkal hívja fel a figyelmet az ügy fontosságára (11.30).

Tudásközpont (Universitas u. 2/A.): Versillusztrációk Pákolitz István gyermekverseihez. A Csorba Győző Könyvtár ez év tavaszán rajzpályázatot hirdetett óvodások és általános iskolák alsó és felső tagozatos tanulói részére Pákolitz István születésének 100. évfordulója tiszteletére. A felhívásra 144 pályamű érkezett, melyek közül a szakmai zsűri 20 díjazottat választott. A pályamunkákból készült kiállítás 2019. október 30-ig látogatható (10.00).

A gombócok „királynőjét”, a gőzgombócot babfőzelékkel, de szárított gyümölccsel is tálalták

Az őszi időben is laktató falat a gőzgombóc

Geresdlakon és a környező településeken a gőzgombóc hagyományos, gőzön főtt és főtt, szárított gyümölccsel vagy az ebből készült mártással fogyasztott változata megegyezik a hesseni Fulda város környékén ismert régebbi változattal. Ami nem véletlen, hiszen a 18. században Fulda környékéről érkeztek a német telepesek és telepedtek meg Mohács és Pécs környékén lévő falvakban, így Geresdlakon is. A gombócok „királynőjét”, a gőzgombócot régebben minden pénteken, néha szerdán is készítették a svábok és elsősorban babfőzelékkel, de szárított gyümölccsel is tálalták. Napjainkban, ahogy az a Geresdlaki Gőzgombóc Fesztiválon tapasztalható, a gőzgombóc felhasználása sokoldalú. Tálalják gyümölcsmártással és befőttel. Aki szeretné megkóstolni, annak érdemes beírnia a naptárba, hogy jövőre a fesztivált szeptember 27-én rendezik a településen, ahol többfajta elkészítésű gőzgombócot kóstolhatnak a látogatók.

Ha valaki otthon szeretné elkészíteni, annak egy hagyományosnak mondható receptet ajánljuk. Kimérünk 60 dkg átszitált lisztet. 1 dl tejet édesítünk 2 kávéskanál cukorral, majd 1 kocka élesztőt összemorzsolunk bele, ezt a liszt közepébe készített mélyedésbe öntjük, kicsit összekeverjük liszttel. 10 percig keljen lefedve, melegen. Beleteszünk 1 tojást, 2 evőkanál zsírt, 1 teáskanál sót, és langyos vízzel kidolgozzuk lágy tésztává. 25 percig keljen a kelesztőtálban. Lazán kisodorjuk, olvasztott zsírral és grízzel meghintjük. Vas- vagy vastagabb teflonlábast fagyos zsírral kizsírozunk. Beleültetjük a gombócokat, hagyjuk, hogy a zsír szépen elolvadjon, a gombócok oldalát is zsírozzuk. Addig sütjük a gombócok alját, míg kissé színesek lesznek, ekkor melléöntjük a sós vizet, hogy a gőzben párolódjon. Fél óra múlva leemeljük a fedőt, és minden oldalát világosbarnára pirítjuk. Így tálaljuk a kedvelt finomságot.


A gőzgombóc többféle ízesítéssel is ízletes étel

A kereslet csökkenésével a kínálat is változik, az utazási irodák csökkentik áraikat

Utazzunk ősszel, hogy elkerüljük a tömeget!

Utazni nem csak nyáron lehet, sőt! Az utazók körében egyre népszerűbb őszi utak nemcsak pénztárcakímélőbbek mint a nyáriak, de nyugodtabb, kellemesebb heteket ígérnek. Az ősszel utazók fő szempontja a csend és a nyugalom, vagyis, hogy elkerüljék a tömeget, a zsúfolt éttermeket, és ezáltal minőségibb kiszolgálást élvezhessenek. A hosszú hétvégéknek megfelelő, 3–4 napos belföldi vagy külföldi kiruccanások azért népszerűek, mert ennyi idő már tökéletesen elegendő ahhoz, hogy kiszakadjunk a munkahelyi közegből és az ünnepek előtt még pihenjünk egy nagyot. Jó időben sétálgathatunk, várost nézhetünk, rossz időben múzeumot látogathatunk vagy fürödhetünk a szállodák, gyógyfürdők minden igényt kielégítő benti wellness részében.

A kereslet csökkenésével a kínálat is változik, a tömeg elvonulásával az utazási irodák is csökkentik az áraikat, így egy júliusi nyaraláshoz képest lehetséges, hogy 50–70%-ot kérnek a szállásért és a repülőjegyért októberben vagy novemberben. Az őszi utazás azoknak is jó választás, akik jobban szeretnek gyermekmentes övezetben kikapcsolódni. A családok ugyanis az óvoda-iskola kezdete miatt inkább főszezonra időzítenek, így októberben már jó eséllyel csendesebbek a strandok és szállodák, az alacsonyabb vendéglétszám növelheti a komfortérzetet.



Népszerűek ilyenkor a városlátogató túrák

Városnézésre az egész ősz ideális Európában. Róma felfedezése például ilyenkor is életre szóló élmény. A világ legnagyobb szabadtéri múzeumának is nevezett nagyvárost újra és újra látni kell. Barcelona pedig a mediterrán hangulat kedvelőinek tökéletes alternatíva. Aki egy gyönyörű szigetre utazna hazánkon kívül a zord időjárás elől, annak jó választás lehet Madeira. Az atlanti-óceáni sziget páratlan természeti szépségeivel nyűgöz le. Zöld, buja erdők, fantasztikus tengerpartok, meredek sziklafalak várják az odautazókat.

ÜGYELET

Háziorvosi ügyelet Pécs és kistérsége települései lakosai számára hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).
Házi gyermekorvosi ügyelet Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).
Pécs és kistérségének települései Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.
Sürgősségi ellátást igénylő esetekben Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13., Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.
Fogászati ügyelet Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.
Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17, tel.: 72/536-000.
Gyógyszertárak Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: PatikaPlus, Komló: Kökönyös, Szigetvár: Szent István, Siklós: PatikaPlus, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.

Levélíráskor van néhány szabály, melyet ha betartunk, a munkáltatót is meggyőzhetjük

A jó motivációs levél aduász a jelentkezésnél

A motivációs levél (más szóval kísérőlevél) az állásra való jelentkezések során az önéletrajz kiegészítője. A levél lehetővé teszi, hogy a pályázó az adott álláshelyre szabhassa a jelentkezést, továbbá segít kiemelni az önéletrajznak azon részeit, melyek a legérdekesebbek lehetnek az adott cég vagy vállalat számára. A motivációs levél mindazt tartalmazza, ami az önéletrajzba a formai követelmények miatt nem kerülhet bele. Nem annyira tényszerű, sokkal többet elárul a jelentkező személyiségéről.

A levél írásakor van néhány szabály, melyet ha betartunk, a munkáltatót is könnyen meggyőzhetjük. A levélben is fogalmazzunk úgy, mintha szóban mondanánk el ugyanezt. Gondoljuk át, hogy milyen szavakat, kifejezéseket használnánk az állásinterjú során és hasonló stílusban írjuk meg a levelünket is, ezáltal a munkaadó előzetes képet kap a személyiségünkről. Fontos, hogy rövid, tömör mondatokat és kifejezéseket használjunk. Az egyszavas jelzők sokkal emlékezetesebb hatást gyakorolnak a címzettre, mint a bonyolultan körbeírt, hosszadalmas üzenet. Tehát mondataink legyenek egyszerűek, nyíltak.

Fontos annak megjelölése is, hogy melyik pozíciót kívánjuk betölteni. Egy nagy cégnél egyszerre több állást is meghirdethetnek, így nem biztos, hogy tudni fogják, pontosan melyik állásra jelentkezünk. Ebből a gondolatmenetből kiindulva a motivációs levél első bekezdését érdemes arra szánnunk, hogy leírjuk, hol találtuk a hirdetést, miért jelentkeztünk a pozícióra, milyen motivációink vannak. Ezt persze még a későbbiekben ki fogjuk fejteni, ezért itt csak röviden írjuk le. Figyeljünk oda a helyesírásra, ellenőrizzük le többször is a szöveget. Nincs annál kiábrándítóbb a munkaadó számára mint egy hibákkal teletűzdelt motivációs levél. Ha szükséges, fogalmazzuk át újra, és javítsuk a stilisztikai hibákat is, tisztán adjuk át.


Tiszta, érthető tartalmú motivációs levelet érdemes leadni

Grátisz SZUPER INFÓ

A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: LISZKAY GÁBOR elnök-vezérigazgató

Főszerkesztő: FÜLÖP ZOLTÁN
Szerkesztő: HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE
Megyei üzletszervezési vezető: LÓCZI SZIDÓNIA
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035

A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: BERTALAN LÁSZLÓ nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.

ISSN 2062-8293 mediaworks Content first

A néhány órát igénylő gondoskodás a hideg hónapokban meghálálja a ráfordítást

Készítsük fel időben autónkat a télre

Némi kis odafigyeléssel autónk télállóbbá tehető. A hűtőfolyadék mindenképp fagyálló kell legyen, a nem kellően hidegtűrő, de „célfolyadék” csak jégkásássá válik, a megfagyó víz azonban a hűtőt és akár a motorblokkot is szétrepesztheti.

A hűvösebb idő beálltával a téli gumi felszerelésének szükségessége ma már szinte mindenkinek beugrik, de ezen túl még néhány további teendőjük is van az autósoknak. Ilyen például a fagyálló szintjének és fagyáspontjának ellenőrzése. Itthon legalább mínusz 25, a biztonság kedvéért inkább mínusz 30 fokra érdemes belőni a fagyáspontot. Erre alkalmas műszer már 1000 forint alatt is kapható, de a legegyszerűbb, ha tankoláskor, vagy csak ezért betérve, benzinkúton ellenőriztetjük. De nem csak a hűtőfolyadék kell fagyálló legyen. Bár komoly fölösleges kiadásokat valóban a fáradt hűtővíz tud okozni, kisebb károkat és még nagyobb bosszúságot a nem télálló szélvédőmosó is előidézhet. A fagy beállta előtt érdemes a nyári, nem fagyálló szélvédőmosót kispriccelni a tartályból, majd fagyállót tölteni a helyére. Ebből is érdemes „keményebb” koncentrátumot tölteni, ugyanis a rendszerben még nem megfagyó, csak enyhébb hőmérsékleten folyékony maradó mosószer a menetszéllel is hűtött szélvédőre spriccelve hamar jéggé válhat. Ilyenkor nincs más megoldás, mint megállni és lekaparni a jeget. A mosórendszer fagymentesítésének utolsó lépése a fagyálló folyadék rendszerbe járatása, nehogy a nyári, nem fagyálló nafta maradjon a csövekben, ugyanis az így kialakuló dugó miatt a tartályban vígan lötyögő fagyálló mosólé így nem jut el az ablakig.


A téli felkészítésnél a motor is kiemelt figyelmet igényel

Az ablaktörlők hibája még egyszerűbben megállapítható, ha csíkosan törölnek, vagy a gumik már ránézésre is szakadozottak, töredezettek, mindenképp cserélni kell őket. Az ajtótömítéseket és a külső gumielemeket (beleértve az abroncsokat is), valamint a fényezetlen műanyagelemeket érdemes glicerin tartalmú spray-vel befújni, ez konzerválja őket és a vizet is lepergeti.

A fűtési időszakban megnő a lakástüzek száma, amelyek nagy részét emberi hiba okozza

Veszélyes is lehet, ha elmarad a karbantartás

A jelenlegi előrejelzések szerint a következő napokban megint jó időre lehet számítani, fűteni talán nem kell. Éppen ezt az időszakot kell kihasználni, hogy alaposan átvizsgáltassuk a kazánunkat. Ugyanis egy elkoszolódott kazán teljesítménye romlik, működtetése veszélyes. Fontos figyelni arra is, hogy a családi házakba a kéményseprő nem megy automatikusan, az ingyenes ellenőrzéshez és tisztításhoz időpontot kell foglalni.

A statisztikák egyértelműen azt mutatják, hogy a fűtési időszakban megemelkedik a lakástüzek száma, amik leggyakrabban emberi mulasztás miatt következnek be. Azokban a lakásokban, ahol füstérzékelő van, nem keletkezik nagyobb tűz, hiszen még annak kialakulásakor meg lehet fékezni a lángokat. Egy füstérzékelő tehát nemcsak életet ment, hanem annak köszönhetően a keletkező károk mértéke is jóval kisebb.

A szén-monoxid is nagy veszélyt jelent a fűtési időszakban, ezért egy megbízható érzékelőt is érdemes beszerezni, emellett pedig a lakás megfelelő szellőzéséről is gondoskodni kell.

A téli hónapokban figyelni kell arra is, hogy a fűtőtestek működése miatt száraz lesz a levegő a lakásban. Ez hatással van az egészségünkre is, bőrünk, valamint az orrunk és a torkunk nyálkahártyája kiszárad, a kezünk érdes lesz, és a köhögés, a rekedtség hetekig nem múlik el.


A nyílt lángú fűtőberendezéseknél kiemelt a biztonság

Számos házi praktika létezik, hogy megelőzzük a levegő szárazságát. A legtöbben talán azt a módszert alkalmazzák, hogy egy vízzel telt edényt raknak a fűtőtestre. Ilyenkor a vizet cseréljük hetente, hogy a benne lerakódó por ne kerüljön vissza a levegőbe. Ma már igen dekoratív tárolóedényeket is beszerezhetünk, amik jól illenek a radiátorhoz. Emellett öntözzük rendszeresen a növényeinket, vagy szerezzünk be egy szobaszökőkutat vagy légnedvesítőt, de a lakásban száradó mosott ruhák is párásítják a levegőt.

A fejbőr épsége érdekében együnk rostokban-, és fehérjékben gazdag ételeket

A fagy, a hideg, a szél a hajat is megviseli

Nemcsak a forró napsugaraktól, hanem a hidegtől, széltől is védeni kell a hajat, és a fejbőrt. Hiába kerül ősszel sapka a fejünkre, különös figyelmet kell fordítani ilyenkor is a hajápolásra.

Ahhoz, hogy megfelelő védelmet nyújtsunk a hajunk és a fejbőrünk számára a hidegebb évszakokban is, külsőleg és belsőleg is táplálnunk kell. Oda kell figyelni többek között az étkezésre: a hajszálak épsége érdekében érdemes rostokban-, és fehérjékben gazdag ételeket fogyasztani, és a vitaminokról se szabad megfeledkezni.

Ősz kezdetén, ha arra leszünk figyelmesek, hogy a hajunk erősen elkezd hullani, nem kell megijedni, hiszen csak a megújulási szakaszon megy át. Télen pedig nemcsak az anyagcsere, de a haj növekedése is lelassul. Ilyenkor érdemes olyan vitaminokat szedni, amelyek a hajat-, és a bőrt regenerálják, pl. B-komplex vitamint, A-vitamint (serkenti a növekedést), E-, és C-vitamin (védelmet nyújt a hajtüszők sejtjeinek).

Nemcsak a fagy, és a szél, de a benti száraz levegő és a fűtés is árt a hajnak. Sok nedvességet veszít a szervezet, és a fejbőr is, ennek következtében korpásodás, hajhullás alakulhat ki. Alkalmazzunk mély hidratáló pakolást, használjunk erre a célra speciális termékeket.

A sapka viselésétől lehet, hogy jobban kezd zsírosodni a haj, de nem szabad gyakrabban mosni, mert ezek a természetes olajokat a hajhagyma termeli védelmi szempontból.



A hó, a hideg pára is ellenfele ilyenkor a hajnak

A téli hónapokban a hajbalzsam helyett inkább a hajpakolás használata ajánlott. Kérjük ki egy szakember véleményét, annak érdekében, hogy melyik az a termék, ami a legjobban szükséges a hajtípusunkra. Havonta kétszer használjunk kondicionáló hajmaszkot is, és kerüljük a hajformázókat, hajvasalót, kreppelőt, hajsimítót, mert ilyenkor még sérülékenyebb a haj. A hajszárító magas hőfoka is árthat. Lehetőleg keratinos, és kollagénes hajápolókat, samponokat válasszunk ebben az időszakban.